

«Утверждаю»

Директор
МОУ СОШ г.Ермолино»
Иозрева Н.В.
01 09 2021 г



**Примерное десятидневное меню горячего питания для
учащихся 1-11 классов (завтрак и обед)**

Рацион: завтраки обеды 2021

День: понедельник
Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-112 лет/12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
108	Макароны с сыром	200	22,5	28	84,6	653,8
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1
Итого за Завтрак			25,1	28,3	115	785,9
Обед						
81	Суп-пюре гороховый	250/10	8,5	4,5	24,8	178,9
230	Каша гречневая рассыпчатая	150/180	8,5	14,6	41,4	333
161	Сосиски "Русские" дозированные отварные	100/1	11,1	24,2	1,6	268,4
243	Соус красный (основной)	030	0,4	1,2	1,9	19,8
187,01	Сок яблочный 1 с	200	1		18,2	76
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
275	Кукуруза консервированная	060	1,9	0,1	3,9	24
Итого за Обед			33	44,8	109,9	982,1
Итого за день			58,1	73,1	224,9	1768

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: завтраки обеды 2021

День: вторник

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-112 лет/12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
98	Каша гречневая с молоком	100/100	17,9	9,9	69	440
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1
Итого за Завтрак			20,5	10,2	99,4	572,1
Обед						
52	Борщ с фасолью	250	3,3	4,8	9,1	103
164	Жаркое по-домашнему	250	24,6	20,5	25,2	387,1
274	огурцы свежие	060	0,5	0,1	1	7,8
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
210	Компот из сухофруктов	200	0,3		21,7	87
333	Мини-кекс	035/1 шт	2	3,9	22,1	129
Итого за Обед			33,7	29,5	90,2	773,9
Итого за день			54,2	39,7	189,6	1346

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: завтраки обеды 2021

День: среда

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-112 лет/12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
115,03	Запеканка творожная со с/м	200	15,5	20,8	22	340
204	Какао с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
Итого за Завтрак			21,6	24,7	56,8	532
Обед						
79	Суп-лапша с курицей	250/25	9,2	8,5	18,6	180,4
151	Котлеты(биточки) из куриного филе	100	12,8	6,7	15,4	176
273	Капуста квашеная	060	1,1	0,1	1,3	11,4
220	Кисель плодоваягодный	200			33,9	129
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
351	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5
232	Рис припущенный	150/180	4,2	15,3	38,6	313,2
Итого за Обед			29,7	30,9	123,6	886
Итого за день			51,3	55,6	180,4	1418

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: завтраки обеды 2021

День: четверг

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-112 лет/12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
111	Омлет из яиц	200	5,3	8,5	1	101,5
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
204	Какао с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121
5	Сыр порциями	030	6,9	8,7		108
Итого за Завтрак			18,3	21,1	35,8	401,5
Обед						
56	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,4	20,4	131
181	Голубцы с мясом и рисом	180/50	19,8	19,4	21,7	334,4
243	Соус красный (основной)	030	0,4	1,2	1,9	19,8
15	Салат "Здоровье"	060	0,9	11,1	3,9	118
187,01	Сок яблочный 1 с	200	1		18,2	76
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
332	Печенье	050/1шт	3,8	0,4	24,3	119
Итого за Обед			30,5	37,7	105	869,2
Итого за день			48,8	58,8	140,8	1270,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтраки обеды 2021

День: пятница

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-112 лет/12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
226	Картофель отварной	180	3,7	8,6	18,8	185,4
144,03	Треска-филе припущенная	050	8,4	0,3	0,2	36
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	57
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
Итого за Завтрак			14,6	9,2	48,6	349,4
Обед						
58	Суп из овощей	250	1,9	5,3	9,2	103
36	Курица тушеная в сметанном соусе (493)	100	9,9	20	2,5	230,6
38	Макароны отварные с маслом	150/180	13,3	31,1	88,1	693,9
26	Салат из белокочанной капусты	060	0,9	3,1	5,6	53
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
351	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5
210	Компот из сухофруктов	200	0,3		21,7	87
Итого за Обед			28,7	59,8	142,9	1243,5
Итого за день			43,3	69	191,5	1592,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтраки обеды 2021

День: понедельник

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-112 лет/12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
94	Каша пшённая (вязкая)с маслом	200	7,9	14,1	34	294
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1
7	Колбаса п/к порциями	015	2,5	5,9		63
Итого за Завтрак			13	20,3	64,4	489,1
Обед						
79,01	Суп вермишелевый с курицей	250/25	9,2	8,5	18,6	180,4
169	Гуляш	100	12	10,6	3,6	158,4
230	Каша гречневая рассыпчатая	150/180	10,2	17,5	49,7	399,6
26	Салат из белокочанной капусты	060	0,9	3,1	5,6	53
210	Компот из сухофруктов	200	0,3		21,7	87
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
Итого за Обед			34,9	39,9	113,8	949,4
Итого за день			47,9	60,2	178,2	1438,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: завтраки обеды 2021

День: вторник

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет/12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
129	Рагу из овощей	200	3,9	8,7	21,1	180
204	Какао с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
Итого за Завтрак			10	12,6	55,9	372
Обед						
76,01	Суп картофельный с треской-филе	250/25	7,6	4,7	17,9	165
38	Макароны отварные с маслом	150/180	13,3	31,1	88,1	693,9
36	Курица тушеная в сметанном соусе (493)	100	9,9	20	2,5	230,6
275	Кукуруза консервированная	060	1,9	0,1	3,9	24
220	Кисель плодоваягодный	200			33,9	129
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
351	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5
Итого за Обед			35,1	56,2	162,1	1318,5
Итого за день			45,1	68,8	218	1690,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: завтраки обеды 2021

День: среда

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-112 лет/12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
90	Каша молочная жидкая манная с вареньем	200/20	6,5	13	33,6	277,2
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1
Итого за Завтрак			9,1	13,3	64	409,3
Обед						
49	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,2	9,9	104
6	Плов по-узбекски (444)	250	19,9	25,8	39,8	474
274	Огурцы свежие	060	0,5	0,1	1	7,8
187,01	Сок яблочный 1 с	200	1		18,2	76
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
Итого за Обед			25,5	31,3	83,5	732,8
Итого за день			34,6	44,6	147,5	1142,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: завтраки обеды 2021

День: четверг

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-112 лет/12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
111	Омлет из яиц	200	5,3	8,5	1	101,5
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
204	Какао с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121
5	Сыр порциями	030	6,9	8,7		108
Итого за Завтрак			18	21	36	402
Обед						
60	Суп крестьянский с крупой перловой	250	2,3	5,4	15,7	114
166	Мясо тушеное	100	12,5	10,5	2,5	155
226	Картофель отварной	150/180	3,7	8,6	18,8	185,4
15	Салат "Здоровье"	060	0,9	11,1	3,9	118
210	Компот из сухофруктов	200	0,3		21,7	87
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
333	Мини-кекс	035/1шт	2	3,9	22,1	129
Итого за Обед			24	39,7	99,3	859,4
Итого за день			37	51,4	186,3	1364,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: завтраки обеды 2021

День: пятница

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-112 лет/12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
98	Каша гречневая с молоком	100/100	17,9	9,9	69	440
5	Сыр порциями	030	6,9	8,7		108
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1
Итого за Завтрак			27,4	18,9	99,4	680,1
Обед						
63	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	4,2	20,8	135
272	Тефтели из говядины с рисом (паровые)	100	12,7	9,9	7,5	170,9
38	Макароны отварные с маслом	150/180	13,3	31,1	88,1	693,9
26	Салат из белокочанной капусты	060	0,9	3,1	5,6	53
187,01	Сок яблочный 1 с	200	1		18,2	76
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
Итого за Обед			35,1	48,5	154,8	1199,8
Итого за день			62,5	67,4	254,2	1879,9

Составил _____

М.П.

Утвердил